Familiäre Muster erkennen

Wähle eine Alltagssituation, die dir vertraut ist. Du kannst bei einem kleinen Beispiel bleiben, das sich gut betrachten lässt.

Ein Beispiel

Wenn zwei Menschen streiten, versuche ich sofort zu vermitteln. Nächstes Mal frage ich zuerst, ob Hilfe gewünscht ist.

01

Welche Rolle nehme ich häufig ein?

Vielleicht vermittelst du, übernimmst Aufgaben oder hältst dich zurück. Beschreibe, was du konkret tust.

02

Welche Regel könnte ich übernommen haben?

Beispiel: Wenn es Streit gibt, muss ich für Ruhe sorgen. Welche Erwartung erkennst du bei dir?

03

Was möchte ich heute anders versuchen?

Wähle einen kleinen Schritt, etwa erst zuzuhören, bevor du Verantwortung übernimmst.

Eine Reaktion, die ich im Alltag ausprobieren möchte

Beobachte beim nächsten kleinen Anlass, was sich verändert, wenn du kurz abwartest.